

Dejar de fumar: un objetivo posible

Quit Smoking: An Attainable Goal

EPIDEMIOLOGÍA

El tabaquismo es una enfermedad crónica causada por la adicción a la nicotina y la exposición a más de 7.000 sustancias, muchas de ellas tóxicas. Es la principal causa de enfermedad y muerte prematura evitable en el mundo y es responsable del 10% de la mortalidad global.

El consumo de tabaco en la Argentina es uno de los más elevados de América Latina, si bien se encuentra en descenso con respecto a años anteriores. Datos recientes de la **Encuesta Nacional de Factores de Riesgo 2013** demuestran que fuma el 25,1% de la población adulta, es decir 1 de cada 4 adultos. Más de 40.000 personas mueren anualmente por motivos relacionados con el consumo directo de tabaco, la mayoría por causas cardiovasculares y respiratorias, se estima que unos 6.000 no fumadores, llamados fumadores pasivos, fallecen por exposición al humo de tabaco y convivir con fumadores.

Esta situación resulta muy perjudicial, en especial para niños pequeños en quienes puede causar la muerte súbita del lactante, infecciones a repetición y trastornos del desarrollo.

¿CÓMO AFECTA LA SALUD?

El tabaquismo está directamente vinculado a enfermedades graves:

- Distintos tipos de cáncer: pulmón, laringe, faringe, riñón, hígado, vejiga, entre otros.
- Enfermedades cardiovasculares: infarto, aneurismas de la aorta, accidente cerebrovascular.
- Enfermedades respiratorias: bronquitis crónica, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) e infecciones respiratorias reiteradas.
- En las mujeres tiene consecuencias sobre el sistema reproductor: esterilidad, complicaciones en el embarazo y en el recién nacido.

El consumo de tabaco es una adicción, ya que desde que se comienza a fumar se establece una relación de dependencia con el tabaco, física y también psicológica, con el agregado de ser una adicción aceptada socialmente.

RECOMENDACIONES ÚTILES PARA DEJAR DE FUMAR

Un escaso número de fumadores logra dejar de fumar por sus propios medios cuando ha tomado la decisión. Si no es posible, la consulta con un profesional de la salud que puede ofrecer alternativas, como terapia cognitivo-conductual con o sin medicación, mejora mucho la probabilidad de dejar de fumar. Dejar de fumar y mantenerse alejado del cigarrillo es difícil, pero no imposible.

No existe ningún tratamiento para dejar de fumar que sea efectivo si la persona no está lo suficientemente motivada. Estas recomendaciones ayudan a elaborar una estrategia efectiva para lograr su objetivo.

CÓMO INICIAR EL TRATAMIENTO

La preparación para dejar de fumar le demandará algunas actividades:

1. Confeccionar la planilla de lo que fuma por día.
2. Profundizar en los beneficios que obtendrá al dejar de fumar.
3. Una lista de pros y contras para dejar el hábito.
4. Calcular el gasto en cigarrillos.
5. Vivir en ambientes libres de humo.
6. Identificar ayuda familiar y social.
7. Conocer el grado de dependencia física a la nicotina y los síntomas de abstinencia.
8. Afianzar el compromiso.
9. Decidir una fecha para dejar.

CÓMO Y CUÁNDO SE OBTIENEN RESULTADOS

Los beneficios sobre la salud son muy importantes y muchos de ellos inmediatos tanto para hombres como para mujeres de todas las edades.

Se enumeran algunos beneficios del cese del hábito de fumar. Muchos de ellos de rápida recuperación y otros que llevan tiempo, de ahí la importancia de iniciarlo lo antes posible.

20 minutos: Normalización de la presión arterial y de la frecuencia cardíaca (pulso). Mejora la temperatura y la circulación de las manos y los pies.

8 horas: La nicotina de la sangre baja notoriamente (atención, porque aparecen los síntomas de abstinencia).

12 horas: Aumentan en la sangre los niveles de oxígeno y baja la concentración del gas tóxico monóxido de carbono, que vuelve a valores normales. Esto se percibe en la desaparición del cansancio durante el día y el embotamiento al despertar.

48 horas: Comienza la normalización del olfato y el gusto.

72 horas: Hay mejoría de la sensación de falta de aire y mejor funcionamiento bronquial.

5-8 días: Algunos individuos desarrollan tos y expectoración como manifestación de vitalidad recuperada por los cilios bronquiales como defensa de la vía respiratoria.

10 días a 2 semanas: Se reduce la irritación en las encías y se normaliza la circulación en ellas. Se reduce el riesgo de caries y pérdida de piezas dentarias.

2 a 4 semanas: Mejoran los niveles de colesterol. Se normaliza la función de las plaquetas y la coagulación.

2 semanas a 3 meses: Disminuye el riesgo de padecer un evento cardiovascular. Mejoría de la función pulmonar.

3 semanas a 3 meses: Mayor facilidad para caminar más tiempo y a mejor ritmo. Mejoría notoria o desaparición de la tos crónica.

1 a 9 meses: Menos sensación de congestión nasal. Menor chance de infecciones respiratorias. Mejora significativamente la función de las arterias de todo el organismo. Disminuyen significativamente los valores de las escalas de estrés.

1 año: Disminución a la mitad del riesgo de enfermedad coronaria, infarto agudo de miocardio y accidente cerebrovascular.

5 a 10 años: El riesgo de accidente cerebrovascular es comparable al de un no fumador.

10 años: Disminución del riesgo de aparición de cáncer de pulmón de entre el 30% y el 50% comparado contra quien siguió fumando. El riesgo de muerte por cáncer de pulmón disminuye un 50% comparado con un fumador de 20 cigarrillos/día. El riesgo de cáncer de páncreas disminuye al de un nunca fumador y disminuye el riesgo de cáncer de boca, garganta y esófago.

15 años: El riesgo de enfermedad coronaria es comparable al de una persona que nunca fumó.

20 años: El riesgo aumentado de morir por causas vinculadas al tabaquismo, incluyendo enfermedad pulmonar y cáncer, se equipara al de no haber fumado nunca.

Existen numerosas instituciones y profesionales de la salud capacitados que orientan y acompañan en el proceso de dejar de fumar. En caso de ser necesario se puede prescribir medicación eficaz para superar el síndrome de abstinencia derivado de la cesación del consumo de tabaco.

PREVENCIÓN

Las medidas más efectivas para evitar el inicio del consumo de tabaco incluyen:

- Aumento de precio de los cigarrillos.
- Prohibición de venta a menores de edad.
- Prohibición completa de publicidad y patrocinio de productos del tabaco.
- Implementación de ambientes cerrados 100% libres de humo.



Autora: Dra. María Inés Sosa Liprandi^{MTSAC, FACC}

Coordinadora de Investigación Cardiovascular, Servicio de Cardiología, Sanatorio Güemes de Buenos Aires

Editor: Dr. Julio Manuel Lewkowicz^{MTSAC}

Sanatorio Güemes de Buenos Aires

CONSULTAS QUE PUEDE REALIZAR EN LA WEB

- www.msal.gov.ar/images/stories/publicaciones/pdf/-tercer-encuentro-nacional-factores-riesgo.11.09.2014
- www.msal.gov.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/tabaco
- Manual de Autoayuda para dejar de fumar (www.msal.gov.ar/tabaco)
- Calidad de vida para organizaciones saludables. Concientización sobre el consumo de tabaco. www.fundacioncardiologica.org/fca/programas-institucionales/calidad-de-vida

La información es para fines educativos y no pretende reemplazar la evaluación, el consejo, el diagnóstico o el tratamiento indicado por su médico.

La página no puede ser fotocopiada con fines comerciales, salvo que sea autorizado por la Revista Argentina de Cardiología.